

# 寒さに負けない食事をしよう！ 管理栄養士の健康レシピ

□問い合わせ  
健康長寿課 ☎内線227

こんにちは、管理栄養士の徳田です。寒い季節がやってきました。寒さや乾燥で免疫力が低下すると、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。免疫力を高めて、寒さに負けない丈夫な身体をつくりましょう。

また、12月22日は冬至です。今回は冬至にちなみ、かぼちゃを使ったレシピをご紹介します。かぼちゃは電子レンジで先に火を通すので、包丁で簡単に切ることができます。また、少ない材料で簡単にでき、食べ応えのある一品となっています。



## 作り方

- 1 かぼちゃは洗って種を取り除く。耐熱皿にかぼちゃをのせ、ふんわりとラップをし、600wの電子レンジで4分加熱する。冷めるまでしばらく置いておく。  
※かなり熱くなっているので注意
- 2 かぼちゃが冷めたら横半分に切り、さらに5～8mm程度のくし切りにする(16枚になる)。
- 3 豚肉を広げて半分に切り、片栗粉を薄くまぶし、**2**に巻いていく。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、**3**を両面こんがり焼く。
- 5 余分な油をキッチンペーパーでふき取り、調味料を加え、煮絡める。

## 「かぼちゃの肉巻き」

◆材料	作りやすい分量
豚バラ薄切り	8枚
かぼちゃ	1/4個
片栗粉	適量
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
サラダ油	小さじ1

\* 1人分265kcal 塩分1.0g 野菜量100g

## POINT

### 冬至

1年で最も日が短い日です。今年は12月22日が冬至です。この日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。

### 免疫力を高める栄養素

たんぱく質：免疫細胞の主要な成分で、免疫細胞の働きをよくしてくれます。(肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品)

ビタミンA：のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスの侵入を防ぎます。(かぼちゃ、人参、ほうれん草など緑黄色野菜)

ビタミンC：白血球の働きを強化し、免疫力を高めます。(かぶ、レンコン、じゃがいも、ブロッコリー、みかんなど)

ビタミンE：活性酸素を抑制する強い抗酸化作用で細胞の機能低下を防ぎ、免疫細胞を活性化させます。(ごま、アーモンドなど)

### 善玉菌

免疫細胞の6～7割は腸内に存在します。腸内環境を整え善玉菌を増やすことで、免疫力がアップします。

善玉菌を多く含む食品(ヨーグルトや納豆などの発酵食品)

善玉菌のえさとなる食品(食物繊維やオリゴ糖を多く含むきのこや根菜、海藻、たまねぎ、バナナなど)



徳田管理栄養士